

Ausgabe Oktober 2011

Thema: Sauna bei Herz-Kreislauf-Krankheiten – nützlich oder gefährlich?

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 105. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.



Lettische Holzsauna (Quelle: Wikipedia.org, Autor: [Tiago Fioreze](#))

Sauna – seit 1936 in Deutschland bekannt

Vielleicht gab es auch schon vorher die eine oder andere Sauna in Deutschland. Richtig bekannt wurde die Sauna – genauer: die finnische Trockensauna – aber im Rahmen der Olympischen Spiele 1936, als finnische Sportler Saunen mit nach Deutschland brachten, weil sie nicht darauf verzichten wollten. Die Idee des Saunierens setzte sich in den folgenden Jahrzehnten immer mehr durch. Als Mittel der Entspannung und zur „Abhärtung“ wollen viele gesundheitsbewusste Deutsche die Sauna nicht mehr missen. Nahezu jede Reha-Klinik, jedes Wellnesszentrum und jedes bessere Hotel bietet ihren Patienten bzw. Gästen die Möglichkeit zur Sauna an.

Bei der Sauna handelt es sich im Sinne der physikalischen Medizin um ein Heißluftbad mit anschließender Kaltapplikation. Auf Deutsch: Der Saunierende verbringt – je nach Gusto und Gewöhnung – zwischen 5 und 15 Minuten in trockener Hitze, die zwischen 40 und teilweise über 100° C beträgt. Direkt danach folgt eine Abkühlung. Gerade dieser Wechsel zwischen Hitze und Kälte ist unabdingbar für die therapeutischen Effekte, da hierdurch Gefäße und Immunsystem besonders gereizt werden. Die Abkühlung kann in Form eines Spazierganges in kühler Luft, einer Dusche mit temperiertem Wasser, einem Kneippschen Kaltguss des ganzen Körpers oder einem Sprung ins eiskalte Tauchbecken erfolgen. In der Regel werden zwei bis drei solcher Saunagänge mit Erwärmung und Abkühlung absolviert. Um lang anhaltende Adaptationsprozesse zu initiieren, sind ein bis drei Saunabesuche in der Woche sinnvoll.

Was bewirkt die Sauna?

Die Wirkungen der Sauna auf unsere Organe und Stoffwechsellleistungen sind mittlerweile gut erforscht:

- Die Herzfrequenz steigt in der Hitze auf etwa 100 bis 140 Schläge pro Minute an.
- Der Kreislaufwiderstand nimmt ab, die Gefäßspannung lässt nach und der Blutdruck, besonders der diastolische, zweite Wert sinkt ab.
- Die Haut wird stark durchblutet, die Schweißsekretion steigt stark an.
- Die Bronchien erweitern sich, der Atemwiderstand nimmt ab und die Sekretion der Schleimhäute des Atemtrakts nimmt zu.
- Das Immunsystem und der Stoffwechsel werden angeregt.
- Die Muskulatur entspannt sich.
- Nierentätigkeit und viele hormonelle Prozesse werden angeregt.
- Die Hautfunktion und die Durchblutung der Hautgefäße werden verbessert.



Der Sprung ins Eisloch nach der Sauna ist nicht für jeden geeignet. (Quelle: wikipedia.org, Urheber: [Math](#) von [hu.wikipedia](#))

Welche Indikationen bestehen für die Sauna?

Aus den Wirkungen ergeben sich dann auch die wichtigsten Heilanzeigen für die Sauna, die sowohl präventiv als auch kurativ angewendet werden kann:

- „Abhärtung“ bei verminderter Infektoresistenz: Durch die gezielte und serielle Provokation mit Wärme- und Kältereizen wird das Immunsystem „abgehärtet“ und „Erkältungen“ vorgebeugt (in der Medizin existieren die Begriffe „Abhärtung“ und „Erkältung“ offiziell nicht – daher hier in Anführungszeichen).
- Chronische, rheumatische Erkrankungen: Chronische rheumatische Beschwerden (z. B. Polyarthrit, Morbus Bechterew), aber auch einfache muskuläre Verspannungen sprechen gut auf die Sauna an.
- Chronisch rezidivierende Erkrankungen der Atemwege: Patienten mit chronischer Bronchitis oder Asthma bronchiale profitieren von der Sauna.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Sowohl Bluthochdruck als auch periphere sowie koronare Durchblutungsstörungen stellen eine Anzeige für die Sauna dar – wenn man einige Punkte (s. u.) beachtet.

Kontraindikationen – wo kann die Sauna gefährlich werden?

Wenn Menschen mit chronischen Erkrankungen ihren Arzt fragen, ob sie in die Sauna gehen dürfen, erhalten sie nicht selten eine negative Antwort. Das hat zwei einfache nachvollziehbare Gründe. Erstens erfahren Mediziner im Studium nur sehr selten etwas über die Sauna. Die meisten Ärzte (Ausnahmen bestätigen die Regel) wissen daher schlichtweg einfach nicht, wann die Sauna erlaubt (oder sogar hilfreich!) oder etwa verboten ist. Zweitens will sich der Arzt rechtlich absichern – wenn er Ihnen etwas erlaubt und Ihnen passiert etwas dabei, dann muss er möglicherweise dafür haften. Wenn er Ihnen etwas verbietet, was Ihnen eigentlich nicht schaden würde, kann ihm hingegen nichts passieren, da dann kein Schaden angerichtet werden kann – außer dass Ihnen der mögliche Nutzen der Sauna entgeht, was aber keine Klage begründen würde. Im Zweifel wird er dann also das Verbot bevorzugen. Größere Chancen, dass der Arzt etwas von der Sauna versteht, haben Sie bei einem Arzt mit den Zusatzbezeichnungen „Naturheilverfahren“ oder „Physikalische Medizin“ – hier gehört die Sauna zum Lehrstoff und der Arzt sollte darüber Bescheid wissen.

Generell sollten Sie nicht mit akuten Krankheiten in die Sauna gehen. Dies betrifft den akuten Infekt genauso wie den frischen Herzinfarkt oder das floride Magen-Darm-Geschwür. Allgemein kann man sagen, dass alle Krankheiten, die sich durch starke Wärmereize verschlimmern könnten, eine Gegenanzeige darstellen. Das sind beispielsweise der akute Schub von entzündlichen Gelenkerkrankungen, aktive Tbc und alle akuten Entzündungen (z. B. Gallenentzündung, akute Virushepatitis, Blinddarmentzündung). Auch Überfunktion der Schilddrüse, akutes Glaukom, Geschlechtskrankheiten, Epilepsie, akute Geisteskrankheiten (z. B. psychotischer Schub, schwere Depression) sind nicht für die Sauna geeignet (unvollständige Aufzählung).

Das wichtigste Gebiet, bei dem dann auch von Hausärzten oder Kardiologen die meisten „Saunaverbote“ ausgesprochen werden, sind jedoch die Herz-Kreislauf-Krankheiten. Wegen der vermeintlich hohen Belastung für das Herz-Kreislauf-System wird die Sauna hier als gefährlich angesehen und in der Regel davon abgeraten. Dabei wird allerdings vergessen, dass die Sauna sogar eine Entlastung für die Gefäße und das Herz darstellt, da die Gefäße sich erweitern und die Herzdurchblutung verbessert wird. Wirklich gefährlich ist hier nicht die Wärme, sondern der nachfolgende Kältereiz! Patienten mit Bluthochdruck oder koronarer Gefäßerkrankung dürfen auf keinen Fall ins kalte Tauchbecken springen. Mit blutigen Blutdruckmessungen (Messsonde im Gefäß, dann in die Sauna und anschließend der Sprung ins kalte Wasser) hat man bei gesunden Versuchspersonen Spitzenwerte von über 300 mmHg gemessen. Das könnte die vorgeschädigten Gefäße oder das Herz tatsächlich überlasten.

Ein langsames Gehen in kühler Luft und anschließende vorsichtige Abkühlung mit Kneippschem Guss (erst rechtes, dann linkes Bein, rechter, dann linker Arm, dann Gesicht, Kopf, Nacken, Rücken und Bauch – alles langsam innerhalb von ein bis zwei Minuten nacheinander) führt nicht zu deutlichen Blutdruckanstiegen und ist daher gefahrlos durchführbar.

Eine gewisse Leistungsfähigkeit sollte gegeben sein. Direkt nach einem Herzinfarkt wird man niemanden in die Sauna schicken wollen. Wenn aber die Herzkranzgefäße untersucht wurden und der Gefäßstatus bekannt ist, dann reicht es aus, wenn ein Belastungs-EKG eine Leistungsfähigkeit über 75 W ergeben hat. Wurde diese Leistung problemlos (z. B. kein objektiver oder subjektiver Sauerstoffmangel, keine gefährlichen Herzrhythmusstörungen, kein übermäßiger Blutdruckanstieg oder gar –abfall) erbracht, dann ist in der Regel gegen die Sauna nichts einzuwenden (im Zweifel sollte natürlich immer der Kardiologe sein OK geben). Die Belastung durch die Wärme in der Sauna entspricht etwa derjenigen eines zügigen Treppensteigens. Wenn der Kardiologe nach einem Herzinfarkt also Treppen steigen sowie Ergometertraining mit mehr als 50 Watt erlaubt, dann gibt es eigentlich auch keine Einwände mehr gegen die Sauna.

Der medikamentös gut eingestellte Hypertoniker kann ebenfalls die Sauna aufsuchen. Ist der Blutdruck aber trotz Medikamenten noch deutlich erhöht, sollte die Sauna sicherheitshalber gemieden werden (auch hier den Kardiologen fragen, ob der Blutdruck eingestellt ist oder nicht). Gefährlich ist weniger die Wärme als vielmehr der schnelle und drastische Kältereiz. Bei einer sehr guten Blutdruckeinstellung besteht in der Sauna im Gegenteil die Gefahr, dass der Blutdruck zu stark absinkt, da sich die blutdrucksenkenden Effekte der Medikamente (besonders bei ACE-Hemmern) und der Sauna gegenseitig verstärken. Das Liegen in der Sauna ist hier günstiger als das Sitzen. Beim Aufstehen darauf achten, dass es nicht zu schnell erfolgt und dass einem dabei nicht schwindelig wird. Wenn das der Fall sein sollte, sollten eher kürzere Saunazeiten, die tieferen Bänke und Saunen mit geringeren Temperaturen (der Aufguss ist ein besonders starker Wärmereiz und sollte dann ggf. gemieden werden) bevorzugt werden.

Hier noch einmal die wichtigsten Herz-Kreislauf-Gegenanzeigen:

- Akute entzündliche Herzkrankheiten (z.B. Myokarditis)
- Herz-Kreislauf-Dekompensation bei Herzschwäche
- Koronare Herzkrankheit mit Sauerstoffmangel bei geringen Belastungen
- Frischer Herzinfarkt
- Pulmonale Hypertonie (z. B. Cor pulmonale, Pulmonalsklerose, Mitralklappenstenose)
- Fixierter Bluthochdruck, besonders Blutdruck, der von den Nieren ausgeht
- Hochgradige Herzrhythmusstörungen

Diese Empfehlungen stammen von Rohde, Jürgen: Kap. 2.37 Hydro- und Thermo-therapie, S. 317f. in: Schmiedel, Volker: Leitfaden Naturheilkunde, 5. Aufl., Elsevier, München, 2008. Wenn Sie sich hier nicht eindeutig wieder finden, dann fragen Sie bitte im Zweifelsfall Ihren Hausarzt, Internisten oder Kardiologen. Ansonsten viel Spaß bei der Sauna!

Studie des Monats – Studie des Monats – Studie des Monats

Passend zum Thema Sauna habe ich Ihnen dieses Mal aus der weltweit größten medizinischen Datenbank PubMed die wichtigsten Studien herausgesucht, die sich mit Sauna bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen beschäftigen.

Basford JR, Oh JK, Allison TG, Sheffield CG, Manahan BG, Hodge DO, Tajik AJ, Rodeheffer RJ, Tei C.: Safety, acceptance, and physiologic effects of sauna bathing in people with chronic heart failure: a pilot report. Arch Phys Med Rehabil. 2009 Jan;90(1):173-7.

Ältere (62-87 Jahre!) Patienten mit fortgeschrittener Herzschwäche wurden zufallsmäßig in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe erhielt für vier Wochen dreimal pro Woche Sauna (60° C, 15 Minuten Dauer). Trotz des Alters und der fortgeschrittenen Herzschwäche konnten keine unangenehmen Nebenwirkungen der Sauna gefunden werden. Verschiedene Blutuntersuchungen ergaben keine Unterschiede zwischen der Gruppe mit oder ohne Sauna. Ausnahme: Das Stresshormon Noradrenalin war in der Saunagruppe um 24 % niedriger.

Kihara T, Biro S, Ikeda Y, Fukudome T, Shinsato T, Masuda A, Miyata M, Hamasaki S, Otsuji Y, Minagoe S, Akiba S, Tei C. : Effects of repeated sauna treatment on ventricular arrhythmias in patients with chronic heart failure. Circ J. 2004 Dec;68(12):1146-51.

Patienten mit mäßiggradiger Herzschwäche (Durchschnittsalter 59 Jahre) und Herzrhythmusstörungen (wenigstens 200 Extraschläge am Tag) wurde zufallsmäßig in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe erhielt zwei Wochen lang täglich eine Infrarotsauna, 60° C, 15 Minuten lang, gefolgt von 30 Minuten Ruhe, während die Kontrollgruppe 45 Minuten ruhen sollte.

In der Saunagruppe kam es zu einer deutlichen Reduktion der Herzrhythmusstörungen (848 gegen 3097 Extraschläge). Der BNP-Wert (ein Maß für Herzbelastung) war in der Saunagruppe deutlich abgesunken (229 gegen 419 pg/ml).

Winterfeld HJ, Siewert H, Strangfeld D, Warnke H, Aurisch R, Kruse J, Engelmann U.: Use of walking and sauna therapy in the rehabilitation of hypertensive patients with ischemic heart disease following aortocoronary venous bypass operation with special reference to hemodynamics. Z Kardiol. 1988 Mar;77(3):190-3.

An der Humboldt-Universität in Berlin erhielten Bluthochdruckpatienten nach einer koronaren Bypass-Operation ein körperliches Training. Eine Gruppe erhielt aber zusätzlich noch Sauna. Beide Gruppen erzielten eine Verbesserung der Ejektionsfraktion (Maß für die Herzleistung) von 7-8 %. Nur die Saunagruppe wies aber zusätzlich eine Verbesserung der peripheren Mikrozirkulation (als Maß der Durchblutung) auf.

Winterfeld HJ, Strangfeld D, Siewert H.: Effect of sauna and walking series on blood pressure, peripheral microcirculation and performance behavior in essential hypertension. Z Gesamte Inn Med. 1983 Sep 15;38(18):494-7.

Bluthochdruckpatienten (Stadium I und II, mit Beta-Blocker behandelt) erhielten entweder ein Bewegungstherapieprogramm oder Sauna. In beiden Gruppen wurden identische Blutdrucksenkungen erzielt. Sauna wirkt also genauso blutdrucksenkend wie Bewegungstherapie – noch besser wäre vermutlich die Kombination.

Studie des Monats – Studie des Monats – Studie des Monats

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Dr. Volker Schmiedel
Chefarzt der Inneren Abteilung
FA für Physikalische und Rehabilitative Medizin
Naturheilverfahren, Homöopathie
Dozent für Biologische Medizin (Univ. Mailand)

Zur Klärung weiterer medizinischer Fragen und Behandlungs- bzw. Therapiemöglichkeiten stehe ich Ihnen im persönlichen Gespräch gerne zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie zuvor einen Termin in der naturkundlichen Privatambulanz.

Alle notwendigen Laboruntersuchungen können in der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik oder der Naturheilkundlichen Privatambulanz durchgeführt werden.

Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung:

http://www.habichtswaldklinik.de/Die_Abteilung_Innere_Medizin.html

Informationen über ambulante Diagnostik und Therapie:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilk_Ambulanz.html

Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps:

<http://www.gesundheitstipps.wicker-kliniken.de/>

Die aktuellen und archivierten Naturheilkundlichen Newsletter finden Sie hier:

http://www.habichtswaldklinik.de/Naturheilkundlicher_Newsletter.html

Vorträge von Herrn Dr. Schmiedel im November 2011:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

17.11.2011 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*

24.11.2011 *„Burnout – wenn Arbeit, Alltag und Familie erschöpfen“*

Vorträge der Inneren Abteilung im November 2011:

Achtung Raumänderung:

Freitag 11.00-11.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“

04.11.2011 *„Aquarell – eine Maltechnik zur Entdeckung eigener kreativer Möglichkeiten“*

Referentin: Frau Marina Lange

Kreativraum Erdgeschoss Alte Villa

11.11.2011 *„Stress und Stressbewältigung“*

Referentin: Frau Nelli Bukmaier

18.11.2011 *„Vitalstoffe – schädliche Abzockerei oder sinnvolle Nahrungsergänzung?“*

Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

25.11.2011 *„Quellen seelischer Gesundheit, innerer Stärke und Heilung“*

Referentin: Frau Anna Wilpert

Achtung: Am Ende gibt es noch eine Einladung zu einer Fortbildung für Ärzte!

Sind Sie an einem Aufenthalt auf der Inneren Abteilung unseres Hauses interessiert, Ihre Krankenkasse übernimmt dafür aber nicht die Kosten? Dann sind unsere preisgünstigen Programme für Selbstzahler vielleicht das Richtige für Sie:

Sie möchten wieder fit und vital für den Alltag werden?

Suchen Sie die besondere Kombination von medizinischer Behandlung, sportiver Bewegung und wohltuender Entspannung? Dann sind unsere Programme genau das Richtige für Sie. Sie werden von engagierten und motivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Rahmen einer von positiver und erholsamer Ausstrahlung geprägten Hotelatmosphäre unseres Hauses betreut.

Sie wohnen direkt am größten Bergpark Europas und werden zu schönen Spaziergängen inspiriert. Genießen Sie die Besuche der zu uns gehörenden Kurhessen-Therme mit Solethermalbad, Sauna- und Solarlandschaft. Die Therme ist durch einen Lichttunnel direkt mit unserem Haus verbunden.

Sie erhalten kein Pauschalpaket, sondern ein individuell gestaltetes Therapieprogramm im Rahmen unseres ganzheitlichen Therapiekonzeptes, das heißt:

- kompetente medizinische Betreuung (Naturheilverfahren wie z. B. Phytotherapie, orthomolekulare Therapie, Homöopathie, Neuraltherapie, Akupunktur)
- aktivierende Gymnastik
- wohltuende Massagen
- entspannende Verfahren wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Tai Chi, Yoga
- belebende Wasseranwendungen
- funktionelles Fitnessstraining
- 5 x wöchentlich Besuch der Kurhessen Therme (außer an Sonn- und Feiertagen)

Wir bieten Ihnen darüber hinaus weitere naturheilkundliche und schulmedizinische Leistungen an. Sie leiden an

- Burnout
- Bauchbeschwerden
- Herzinsuffizienz
- Herzrhythmusstörungen
- Koronarer Herzkrankheit (KHK)

und suchen eine Alternative bzw. Ergänzung zu Ihrer bisherigen Behandlung oder möchten eine zweite ärztliche Meinung einholen?

Wir bieten Ihnen auf der Inneren Abteilung eine gezielte Diagnostik, Ernährungsberatung, individuelle Diätformen und Nahrungsergänzungstherapie.

Burnout

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Sie fühlen sich überfordert? Sie haben keine Energie mehr? Tätigkeiten, die Ihnen früher leicht von der Hand gingen, fallen Ihnen schwer? Vielleicht liegt dann bei Ihnen ein Burnout vor. Mittlerweile gibt es viele Burnout- Ratgeber auf dem Buchmarkt. Psychologen, Lebensberater und Coaches nehmen sich dieses Problems an und können wertvolle Tipps geben bezüglich Lebenseinstellung, Arbeitsverhalten oder Zeitmanagement. Wenig beachtet wird jedoch, dass zahlreiche Krankheiten (z. B. Blutarmut, Schilddrüsenunterfunktion) zur Erschöpfung maßgeblich beitragen können. Noch weniger bekannt ist, dass ein Mangel an bestimmten Vitalstoffen (z. B. Magnesium, Kalium, Q10, DHEA, Ferritin, Zink) zu verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit führen kann. Genussmittel (selbst in moderatem Maße) können unter Umständen ein Burnout verstärken.

Die oben erwähnten Spezialuntersuchungen kosten normalerweise ca. 100,00 Euro und sind bei uns im Preis (siehe „Preise“) enthalten (außer bei dem Programm für 78,00 Euro), wenn Sie einen Aufenthalt von mindestens 7 Tage buchen.

Weitere Naturheilverfahren (z. B. Homöopathie, Aromatherapie) tragen zu Ihrem inneren Gleichgewicht bei.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchungen liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen. Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen. Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch den Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel
www.erschopfungszustand.de/burnout-syndrom/

Diagnostik bei Bauchbeschwerden

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis kann eine Stuhluntersuchung auf Stuhlflora, Verdauungsrückstände, Pankreas-Elastase 1, PMN-Elastase, Alpha 1-Antitrypsin, Gallensäuren, Gluten-Antikörper durchgeführt werden (ca. 185,- Euro).

Das Ergebnis der Stuhluntersuchung liegt nach 7 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen. Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen ausführlichen Befundbericht mit Therapieempfehlungen. Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie hierzu auch die Artikel von Herrn Dr. Schmiedel:

www.darm-erkrankungen.de

www.darm-erkrankungen.de/pankreasinsuffizienz/

www.gallen-blase.de

www.reiz-darm-syndrom.de/blaehungen-diagnostik/

Diagnostik bei Herzinsuffizienz

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis sind eine Echokardiografie (ca. 120,00 Euro) und die Bestimmung von zusätzlichen Parametern im Blut wie NT-pro-BNP, Coenzym Q10, Carnitin und Vitamin D3 (ca. 125,00 Euro) möglich. Aus neueren Studien ist bekannt, dass diese Werte für die Leistungsfähigkeit des Herzens und die Prognose für den Patienten von großer Bedeutung sind. Sie haben in die konventionelle kardiologische Diagnostik bisher aber kaum Eingang gefunden.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen. Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen. Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

www.1herzinsuffizienz.de

www.herz-kreislauf-erkrankungen.de

www.herzrisiko.de

Diagnostik bei Herzrhythmusstörungen

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis erhalten Sie ein Langzeit-EKG (ca. 42,00 Euro) und die Bestimmung von Fettsäurestatus im Serum sowie Kalium und Magnesium im Vollblut (ca. 65,00 Euro).

Im Fettsäurestatus werden u. a. die für das Herz wichtigen Omega-3-Fettsäuren bestimmt. Aus großen Studien ist bekannt, dass eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren das Risiko für einen plötzlichen Herztod durch Rhythmusstörungen um 30% - 50% mindert! Ein Kalium- und/oder Magnesiummangel begünstigt das Auftreten von Herzrhythmusstörungen.

Wichtig ist hier allerdings die Bestimmung von Kalium und Magnesium im Vollblut, da die übliche Serumuntersuchung viel zu ungenau ist.

Obwohl diese Zusammenhänge bekannt sind, werden diese Untersuchungen in der konventionellen Kardiologie praktisch nie durchgeführt.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen. Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen. Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

www.1-herzrhythmusstörungen.de

www.herz-kreislauf-erkrankungen.de

www.herzrisiko.de

Diagnostik bei Koronarer Herzerkrankung (KHK)

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Auf Wunsch und gegen Aufpreis erhalten Sie ein Belastungs-EKG (ca. 60,00 Euro), die Bestimmung der kardiovaskulären Risikofaktoren CRP hochsensitiv, Homocystein, Lipoprotein (a), Lipidperoxidation und Fibrinogen im Blut (ca. 115,00 Euro). Neuere Studien belegen, dass arteriosklerotische Erkrankungen nur zur Hälfte durch klassische Risikofaktoren wie Rauchen, Cholesterin oder Bluthochdruck zu erklären sind. Im Sinne einer ganzheitlichen Therapie bieten wir daher die Bestimmung und die Behandlung neuer Risikofaktoren aus dem Blut an.

Aus dem Belastungs-EKG erhalten Sie Informationen über belastungsinduzierten Sauerstoffmangel im Herzen, Belastungsbluthochdruck und Herzrhythmusstörungen. Zusätzlich wird Ihr Puls für ein individuelles Herz-Kreislauf-Training und eine optimale Fettverbrennung errechnet. Dies geht damit weit über konventionelle kardiologische Empfehlungen hinaus.

Das Ergebnis der Spezialblutuntersuchung liegt nach 7-14 Tagen vor und wird ausführlich mit Ihnen besprochen. Wenn Sie bereits abgereist sind, erhalten Sie einen detaillierten Befundbericht mit Therapieempfehlungen. Bei Fragen hierzu können Sie gerne telefonisch mit uns Kontakt aufnehmen.

Lesen Sie auch die Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

www.herzrisiko.de

www.herz-kreislauf-erkrankungen.de

Heilfasten nach Buchinger

im Rahmen des Programmes „Gesund, vital und fit für den Alltag“

Mit Heilfasten nach Buchinger haben Sie es in Ihrer Hand Übergewicht, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes und andere Zivilisationskrankheiten in Richtung Heilung zu beeinflussen. Wir unterstützen Sie dabei.

Auch bei Erkrankungen wie Asthma, Psoriasis, Rheuma, Arthrose oder Fibromyalgie hat sich ein Heilfasten als sehr hilfreich bewährt. Die Blutwerte bessern sich oft und das subjektive Wohlbefinden wird durch Reinigung und Entspannung in der Regel positiv beeinflusst. Die Einnahme von Medikamenten kann meist verringert oder ganz eingestellt werden. Sie gewinnen während des Heilfastens neue Einsichten über sich selbst in körperlicher sowie seelischer Hinsicht. Heilfasten ist somit ein außergewöhnliches Erlebnis.

Oft erstaunlich für „Erstfaster“ ist das Fehlen von Hunger. Nach dem Heilfasten gehen Sie gestärkt zurück ins Alltagsleben und können ggf. eine neue gesündere Lebensweise beginnen.

Die Einführung findet am Montag um 12.30 Uhr statt, d. h. Ihre Anreise sollte bis spätestens 11.30 Uhr erfolgen.

Am Dienstagmorgen entleeren Sie den Darm mit Glaubersalz.

Morgens trinken Sie Kräuter- oder Früchtetee mit Reismalz, mittags wird Ihnen eine warme Gemüsebrühe serviert, abends genießen Sie ein Glas Obst- oder Gemüsesaft. Alle zwei Tage erfolgt eine Darmreinigung, auf Ihren Wunsch und nach ärztlicher Verordnung mit der intensiven Colon-Hydro-Therapie (41,00 Euro). Sie werden an jedem Wochentag ärztlich begleitet.

Nach (mindestens) fünf Tagen Nahrungskarenz erfolgt das Fastenbrechen und Sie werden sich langsam wieder an festere Nahrung gewöhnen.

Angenehme Massagen, Dauerduschen, Entspannungsübungen etc. sorgen begleitend für Ihr Wohlbefinden.

Lesen Sie auch den Internetartikel von Herrn Dr. Schmiedel

www.heilfasten-1.de

Preise für Selbstzahler

Classic-Programm 116,90 Euro pro Tag

inklusive

- Übernachtung, Besuch der Kurhessen Therme 5 x wö. (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- einem ausführlichen ärztlichen Gespräch mit Festlegung der Therapie am Anreisetag sowie weiteren ärztlichen Gesprächen nach Bedarf
- einer Chefarztvisite
- einer Routine-Blutuntersuchung im Hauslabor
- einer Einzelkrankengymnastik pro Woche
- bis zu zwei Dauerduschen pro Woche
- bis zu zwei Massagen pro Woche
- bis zu acht Gruppenbehandlungen (z. B. Gymnastik, Walking) pro Woche
- Gerätetraining
- Teilnahme an Entspannungsverfahren und Meditationen

Premium-Programm 144,05 Euro pro Tag

inklusive

- Übernachtung, Besuch der Kurhessen Therme 5 x wö. (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- einem ausführlichen ärztlichen Gespräch mit Festlegung der Therapie am Anreisetag sowie weiteren ärztlichen Gesprächen nach Bedarf
- einer Chefarztvisite
- einer Routine-Blutuntersuchung im Hauslabor
- bis zu zwei Mal Einzelkrankengymnastik oder Kraniosakraltherapie pro Woche
- bis zu drei Dauerduschen pro Woche
- bis zu zwei Massagen oder Akupunktmassagen pro Woche
- bis zu acht Gruppenbehandlungen (z. B. Gymnastik, Walking) pro Woche
- Gerätetraining
- Teilnahme an Entspannungsverfahren und Meditationen
- ggf. Colon-Hydro-Therapie
- psychologische Einzelgespräche oder
- ggf. Teilnahme an der Kunsttherapie
- ggf. Teilnahme an der therapeutisch geleiteten ganzheitlich orientierten Gruppe

Komfort-Programm 222,90 Euro pro Tag

Zuzüglich zum Premium-Programm wohnen Sie im Komfortzimmer.

Diese Zimmer sind größer oder mit Balkon.

Im Preis enthalten sind außerdem:

- die Telefongrundgebühr
- die Garagengebühr
- ein Fernseher im Zimmer
- eine Tageszeitung nach Wahl
- Ayurveda-Kost auf Wunsch
- ein ärztliches ayurvedisches Beratungsgespräch
- die Taxifahrt ab ICE-Bahnhof Bad Wilhelmshöhe bei An- und Abreise, wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen
- der Gepäckservice
- ein Bademantel leihweise

Programm für 78,00 Euro pro Tag

inklusive

- Übernachtung und Besuch der Kurhessen Therme 5 x wöchentlich (außer an Sonn- und Feiertagen)
- Vollverpflegung: vollwertorientierte, vegetarische Kost, Vitalkost oder Ayurveda-Kost (mit Zuzahlung)
- Persönliche Betreuung durch den Chefarzt der Inneren Abteilung, Herrn Dr. Schmiedel (erkundigen Sie sich bitte vor Ihrem Aufenthalt, ob Herr Dr. Schmiedel im Haus ist)
Alle ärztlichen, therapeutischen, apparativen Leistungen sowie Laborleistungen werden ambulant (zu den üblichen Sätzen) nach GOÄ gesondert abgerechnet. Herr Dr. Schmiedel stellt eine Verordnung über die physikalischen Anwendungen aus, von der Verwaltung erhalten Sie darüber eine Rechnung.
Alle Rechnungen können bei der privaten Krankenversicherung und den Beihilfen eingereicht werden (wir übernehmen keine Garantie für die volle Kostenübernahme).

Komfortzimmer zuzüglich 78,-- Euro pro Tag:

Diese Zimmer sind größer oder mit Balkon.

Im Preis enthalten sind außerdem:

- die Telefongrundgebühr
- ein Fernseher im Zimmer
- ein Bademantel leihweise
- eine Tageszeitung nach Wahl
- Ayurveda-Kost auf Wunsch
- ein ärztliches ayurvedisches Beratungsgespräch
- die Garagengebühr, wenn Sie mit Ihrem PKW fahren
- die Taxifahrt ab ICE-Bahnhof Bad Wilhelmshöhe bei An- und Abreise, wenn Sie mit der Deutschen Bahn reisen
- der Gepäckservice

Stressbewältigung durch Achtsamkeit:

Workshop für Ärztinnen und Ärzte in Kassel am Samstag, 03.12.11

Sehr geehrte Ärztin, sehr geehrter Arzt,

immer mehr Patienten suchen medizinische Hilfe wegen stressassoziierter Beschwerden und Erkrankungen. Dabei fühlen sich viele Ärzte selbst oft ausgebrannt und gestresst. Wer gestresste Patienten erfolgreich behandeln will, sollte deshalb die gesundheitsbildende Wirkung stressreduzierender Übungen selbst erlebt und Stressbewältigungspraktiken in den eigenen Alltag integriert haben. Lernen Sie in diesem Intensiv-Workshop wirkungsvolle meditative Stressbewältigungstechniken kennen und zu handhaben.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Sabine Kalkhof, Außendienstmitarbeiterin der Weleda AG

Samstag, 03.12.2011, 09:45 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort:

Habichtswald-Klinik, Wigandstraße 1, 34131 Kassel (www.habichtswaldklinik.de)

Programm:

Das Seminar ist in 4 Blöcke mit ausreichend Pausen eingeteilt. Das gemeinsame Mittagessen beginnt ca. um 13:00 Uhr.

Referent:

Herr Dr. Frank Meyer, Anthroposophischer Arzt und Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Akupunktur. Die achtsamkeits-basierte Stressreduktion hat er u. a. bei ihrem Begründer Jon Kabat-Zinn erlernt.

Anmeldung:

Telefonisch an 07171/919200 – die Anmeldungen werden schriftlich bestätigt
Organisatorische Fragen zur Veranstaltung werden beantwortet unter Tel. 07171/919109,
Weleda Kundenbetreuung